Voedselbehoefte

Voedsel geeft het lichaam energie om te kunnen functioneren en te bewegen. Daarnaast is voedsel ook nodig om onmisbare voedingsstoffen binnen te krijgen, zoals aminozuren, essentiële vetzuren en mineralen zoals ijzer, calcium en vitamines. Die worden onder andere gebruikt als bouwstof in de cellen, voor de aanmaak van (spier)weefsel, voor versterking van de botten en voor het optimaal laten verlopen van de stofwisseling. 2.000 tot 2.500 calorieën die de gemiddelde Nederlander nodig heeft om normaal te kunnen functioneren.

Bron:LEI Wageningen UR